

Newsletter Q1/2017

Liebe Interessierte!

Liebe Abonnenten/-innen des „Richtig essen von Anfang an!“-Newsletters,

die Fastenzeit neigt sich dem Ende zu und die erste traditionelle Zusammenkunft mit pikanten und süßen Speisen in diesem Jahr naht. Stellen Sie das Essen etwas hinten an und probieren Sie mit Aktivitäten im Freien den Frühling und das Erwachen der Natur bewusst wahrzunehmen. Wir empfehlen Ihnen „Extrem Grasing“ = im grünen Gras liegen, „Heavy Cloud watching“ = den Wolken beim Ziehen zusehen und eine Einheit „Betreutes Wohnen“ = schauen Sie nach, ob Sie nicht doch einen Platz für ein Insektenhotel haben bzw. ob das Insektenhotel aus dem Vorjahr bereits Zimmer vergeben hat!

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest im Kreise Ihrer Lieben und schöne erholsame Feiertage

Ihr „Richtig-essen“-Team



Foto: ©Hahn/STGKK

Richtig essen von Anfang an!

Wussten Sie, dass ...

- ... Sie auf www.stgkk.at/richtigessen die Osterjause 2.0 – eine gesunde Alternative zu den althergebrachten deftig kräftigen Mahlzeiten – finden?
- ... ein Schoko-Osterhase (100 g) 22 Stück Würfelzucker enthält?
- ... Sie die Farben der Natur fürs Eierfärben mit Kindern gut nutzen können (gelb = Kurkuma, braun = Zwiebelschalen, rot = Holunderbeeren und grün = Spinat)?
- ... der Hase mit offenen Augen schläft und somit im christlichen Glauben als Symbol der Auferstehung gilt?
- ... die Eier sich erst im Mittelalter in Europa zur Osterjause gesellten? Sie galten als Fruchtbarkeitssymbol, waren ein begehrtes Nahrungs- wie auch Zahlungsmittel, wurden gesammelt und erst am Ostersonntag gegessen!
- ... im Programm „Richtig essen von Anfang an!“ mit Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit, Babys erstes Löffelchen (Ernährung im 1. Lebensjahr) und Gemüsetiger ALARM (Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder) bereits drei kostenlose Workshops in der gesamten Steiermark angeboten werden?

Richtig essen von Anfang an! Alles auf Video!

Was soll in Schwangerschaft und Stillzeit vermieden werden?

<https://www.youtube.com/watch?v=bSayDVK1u2Y>

Gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit: https://www.youtube.com/watch?v=19vO_KT9_gE

Richtige Ernährung im Säuglingsalter: <https://www.youtube.com/watch?v=wqYNrLCFrzA>

Richtige Ernährung im Kleinkindalter: <https://www.youtube.com/watch?v=lxckWleXua8>

Die Inhalte unserer Ernährungsworkshops sind auch für Gehörlose in Gebärdensprache abrufbar:

<http://www.oegsbarrierefrei.at/bmg/richtig-essen/>

Newsletter Q1/2017

Kinderbetreuungsgeld (KBG):

Seit 01. März 2017 gelten die Änderungen für das Kinderbetreuungsgeld:

- Die vier Pauschalvarianten des Kinderbetreuungsgeldes (KBG) gehören der Vergangenheit an.
- Für alle Geburten seit 01.03.2017 können die frischgebackenen Eltern ein Kinderbetreuungsgeld(KBG)-Konto beantragen.
- Das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld bleibt bestehen!



Für Ihre Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „Mutterschaftsstelle“ in der Zeit

- 8 Uhr bis 12 Uhr
- von Montag bis Freitag unter
- 0316/8035-3600
- wochengeld@stgkk.at

zur Verfügung.

„Richtig essen von Anfang an! Mit unseren Partnern durchs Jahr“

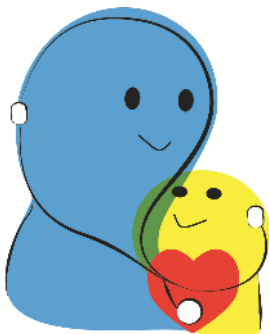
Ordination Dr. Martin Müller – Kinderarzt in Fürstenfeld

Seit 10.03.2017 werden in der Ordination von Herrn Dr. Martin Müller unsere kostenlosen Workshops zu den Themen „Babys erstes Löffelchen – Mein Baby lernt essen“ und „Gemüsetiger ALARM – Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder“ angeboten:

„Als Facharzt für Kinderheilkunde sehe ich es als meine Aufgabe, den Patientinnen und Patienten und ihren Eltern als Partner in allen Gesundheitsfragen zur Verfügung zu stehen. Deswegen arbeite ich mit allen für Kinder relevanten Berufsgruppen wie Ernährungswissenschaftlerinnen, Physiotherapeutinnen, Ergotherapeutinnen, Psychologinnen und Logopädinnen in meiner Ordination zusammen - weil Kindergesundheit wichtig ist!“



Foto: Dr. Martin Müller



Kontakt Ordination:

Dr. Martin Müller
Grazer Straße 1
Petra Krenn-Koller & Tanja Schirazian
03382/52 777

www.kinderarzt-fuerstenfeld.at

„Richtig essen von Anfang an! Mit unseren Partnern durchs Jahr“

Ordination Dr. Barbara Pratl – Kinderärztin in Deutschlandsberg

Seit der Eröffnung der Kinderarztpraxis von Frau Dr. Pratl im Jahr 2016 werden in der Ordination unsere kostenlosen Workshops zum Thema „Babys erstes Löffelchen – Mein Baby lernt essen – Ernährung im ersten Lebensjahr“ angeboten:

„Ich bin sehr froh über diese tolle Initiative der GKK, da die Mütter in unserer Ordination – vor allem beim ersten Kind – alle Ihre Fragen stellen können und diese Fragen fachlich kompetent beantwortet werden! Diese Initiative erweitert unser Angebot in der Ordination!“



Foto: Dr. Barbara Pratl



Dr. Barbara Pratl
Kinderärztin

Kontakt Ordination:

Dr. Barbara Pratl
Hauptplatz 1, 8530 Deutschlandsberg
03462/21888
www.kinderarzt-pratl.at

„Richtig essen von Anfang an! Mit unseren Partnern durchs Jahr“

Kraxl, Maxl & Co - Ein Ambiente wie „Damals“

Die flexible, stundenweise Kinderbetreuung KraxlMaxl & Co in der Villa VITAMUS befindet sich in Graz-Eggenberg und ist von einem riesigen Dornröschengarten umgeben. Kinder von 1 bis 12 Jahren können von Montag bis Freitag, an schulautonomen Tagen sowie in allen Schulferien die Natur entdecken, auf Bäume klettern und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Die wunderschöne Villa VITAMUS beherbergt auch Beratungs-, Seminar- und Besprechungsräume.

In Kombination mit der flexiblen Kinderbetreuung besteht daher die Möglichkeit, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren. In dieser einzigartigen Atmosphäre, mit viel Liebe zum Detail, werden auch Hochzeiten, Feste, Geburtstagsfeiern, Tauffeiern und vieles mehr veranstaltet - ein Paradies für Groß und Klein.



Foto: KraxlMaxl&Co



Kontakt:

Kraxl, Maxl & Co
Hangweg 14, 8052 Graz
Telefon: 0664/1901561
www.kraxlmaxlundco.at

„Richtig essen von Anfang an! Mit unseren Partnern durchs Jahr“

WIKI Sport- und Seminarzentrum

Das WIKI Sportzentrum bietet mit seiner Sporthalle, dem verspiegelten Bewegungsraum und der Sportküche die perfekte Infrastruktur für alle Bewegungshungrigen im Süden von Graz. Die Räumlichkeiten können – auch an Feiertagen - von jedermann gemietet werden.



Foto: Sport- & Seminarzentrum Wiki

Das bestehende Sportangebot ist reichhaltig und spannend für alle Altersgruppen: Frischgebackene Mütter können mithilfe der „Fitdankbaby-Kursen“ wieder Kondition aufbauen, 6-12 Jährige haben Spaß bei Mini Rock'n'Roll und Sportakrobatik, Teenager, Erwachsene und Seniorinnen/-en finden jede Menge Angebote zum Tanzen und für Sparteinsteiger/-innen nach der Kur gibt es das wunderbare, kostenlose Gesundheitstraining „Jackpot“. In den Sommerferien veranstaltet das WIKI Sportzentrum ein einwöchiges Sommertanzcamp, sowie erstmals auch eine Schnupperwoche für Rock'n'Roll für Kinder zwischen 6 und 15 Jahren.



Kontakt:

Sport- und Seminarzentrum, Ziehrerstraße 83, 8041 Graz

Mag. Gudrun Posedu

Telefon: 0676/5777548

E-Mail: posedu@wiki.at

www.wiki.at

Neues vom „Richtig-essen“-Team: Lisa Götz macht Babypause 😊

Die Familiengründung von unserer Kollegin Lisa Götz ist in vollem Gange (Karenz ab April 2017) und unser Richtig-essen-Team in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse hat mit Veit Kelenc männliche Verstärkung erhalten.

Wir wünschen Lisa Götz für ihren neuen Lebensabschnitt als Mutter alles Gute und freuen uns auf ein Wiedersehen im Team!



Foto: STGKK/Team REVAN

Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber:

Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Gestaltung & Produktion:

Gabriele Hahn; STGKK (gabriele.hahn@stgkk.at)

Mag.^a Johanna Schnabel; STGKK (johanna.schnabel@stgkk.at)

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen,
schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an richtigessen@stgkk.at